



令和4年1月 こんだてよいひょう



薩摩川内市立榎脳学校給食センター

日曜	こんだてめい		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	【食事量】 小学生 1人あたり 1日あたり	下糖が引いてある食品の主な原材料
11火	①ミルクパン ②牛乳	③ミートボールのスープ煮 ④ひじきとロースト大豆のサラダ ⑤みかんジャム	①コッペパン ②なたねあぶら ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ ⑤みかんジャム	①きゅうにゅう ②たまご ③きゅうにゅう ④ミートボール ⑤だいす ⑥ひじきのつくだに	①にんじん たまねぎ ②キャベツ セロリ ③マッシュルーム ④にんじん きゅうり ⑤キャベツ ⑥とうもろこし	③しろワイン ④チキンフイヨン ⑤コンソメ ⑥こしょう	656 Kcal 24.7 g 818 Kcal 30.4 g	ノンエッグマヨネーズ 植物油 醸造酢 砂糖類 加工でん粉 調味料 香辛料 抽出物 みかんジャム みかん 糖類 還元麦芽糖水あめ ケル化剤 酸味料 香料 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 水あめ でん粉 調味料 チキンオイル ヒロリン酸鉄 焼成Ca 香辛料
12水	①ひわきまいごはん ②牛乳	③さつま雑煮 ④さばの昆布巻 ⑤大豆ふりかけ	①ひわきまい ②さといも ③もち ④さとう	②きゅうにゅう ③とりにく ④さば ⑤こんぶ ⑥だいすふりかけ	③にんじん こまつな ④だいこん はくさい ⑤だいす ⑥しょうが	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ ⑤さけ みりん ⑥うすくちしょうゆ ⑦さけ	676 Kcal 28.4 g 833 Kcal 33.0 g	ひじきのつくだに ①ひじき 砂糖 しょうゆ 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄Na コンソメ チキントリソフ 麦芽糖 酵母エキス チキントリソフ 砂糖 ふどう糖 たん白加水分解物 チキンエキス 鶏脂 魚肝油 香辛料 オニオン にんじん 酸味料
13木	①バターパン ②牛乳	③ミネストローネ ④ほうれんそうオムレツ ⑤ゆでブロッコリー	①コッペパン ②マーガリン ③なたねあぶら ④じゃがいも ⑤マカロニ	①たまご ②きゅうにゅう ③ベーコン ④ひよこまめ ⑤ほうれんそうオムレツ	③にんじん トマト ④たまねぎ セロリ ⑤パセリ ⑥ブロッコリー	③チキンフイヨン ④うすくちしょうゆ ⑤こしょう	648 Kcal 26.0 g 834 Kcal 32.0 g	ひじきのつくだに ①ひじき 砂糖 しょうゆ 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄Na コンソメ チキントリソフ 麦芽糖 酵母エキス チキントリソフ 砂糖 ふどう糖 たん白加水分解物 チキンエキス 鶏脂 魚肝油 香辛料 オニオン にんじん 酸味料
14金	①ひわきまいごはん ②牛乳	③畑の肉のカレー ④みかんポンチ ⑤【③はごはんにかけてまじょう】	①ひわきまい ②なたねあぶら ③じゃがいも ④なたてこ ⑤うんしゅうみかんゼリー	②きゅうにゅう ③たまご ④だいす ⑤きゅうにゅう	③にんじん トマト ④たまねぎ フロッキー ⑤にんにく しょうが ⑥ブルーベリー ⑦りんご ⑧みかん みかんジュース ⑨あまなつみかん	③ウスターソース ④カレールー	670 Kcal 21.8 g 859 Kcal 26.3 g	大豆ふりかけ 煎り大豆 こま 黒のり かぼちゃ しょうゆ 砂糖 しらがね しょうゆ カロチン色素 昆布エキス 酵母エキス 加工でん粉 ドロマイト ヒロリン酸鉄2鉄 酸化防止剤
17月	①ひわきまいごはん ②牛乳	★榎脳小6年岩元清志郎さんが考えた こんだて ③大豆と豆腐のみそ汁 ④白身魚のバター焼き ⑤ポテマヨソテー	①ひわきまい ②バター ③なたねあぶら ④じゃがいも ⑤ノンエッグマヨネーズ	②きゅうにゅう ③とうふ ④だいす ⑤おから ⑥みそ ⑦わかめ ⑧ホキ	③にんじん もやし ④たまねぎ はくさい ⑤ねぎ ⑥パセリ ⑦にんじん ⑧たまねぎ	③にぼし ④ガーリック ⑤しろワイン ⑥こしょう ⑦こしょう	616 Kcal 28.0 g 790 Kcal 33.9 g	ほうれんそうオムレツ 卵 食肉粉 ほうれんそう 油揚げ 豆腐 卵黄 調味料 植物油 トレハロース 加工でん粉 うんしゅうみかんゼリー みかん果汁 糖類 ケル化剤 酸味料 香料 クエン酸鉄Na
18火	①♥メロンパン ②牛乳	③アルファベットマカロニのスープ ④とり肉のカラフルレモンソース	①コッペパン さとう ②マーガリン こむぎこ ③なたねあぶら じゃがいも ④アルファベットマカロニ ⑤だいすあぶら ⑥さとう でんぷん	①たまご ②きゅうにゅう ③ひよこまめ ④ウインナー ⑤とりにく	③にんじん セロリ ④たまねぎ チンゲンサイ ⑤にんじん ビーマン ⑥たまねぎ スキニーニ ⑦パセリ レモン	③チキンフイヨン ④うすくちしょうゆ ⑤こしょう	633 Kcal 26.4 g 883 Kcal 34.2 g	大豆ミート 脱脂大豆 カレールー 小麦粉 カレーパウダー しょうゆ 砂糖 塩 脱脂大豆 豚脂 香辛料 チキントリソフ 酵母エキス 小麦発酵調味料
19水	①キャラットバターライス ②牛乳	★榎脳小3年佐々木絆幹さん家の おすすめ料理 ③コーンクリームドリア ④アスパラガスソテー ⑤【③はごはんにかけてまじょう】	①ひわきまい バター ②カルシウムまい ③あおだいす ④こなチーズ ⑤きゅうにゅう ⑥マーガリン ⑦こむぎこ ⑧オリーブオイル	②きゅうにゅう ③ロースハム ④あおだいす ⑤こなチーズ ⑥きゅうにゅう ⑦ふたにく ⑧たんこ	①にんじん パセリ ②たまねぎ ③マッシュルーム ④とうもろこし ⑤ほうれんそう ⑥にんじん アスパラガス ⑦キャベツ にんにく	①しろワイン ②こしょう ③チキンフイヨン ④コンソメ ⑤こしょう ⑥コンソメ ⑦こしょう	635 Kcal 23.0 g 826 Kcal 28.6 g	ウインナー 豚肉 大豆たん白 加工でん粉 香辛料 調味料 カルシウム米 白米 貝カルシウム でん粉 砂糖 デキストリン クエン酸
20木	①テーブルロールパン ②牛乳	③スパゲティーナポリタン ④花野菜のサラダ	①コッペパン ②なたねあぶら ③オリーブオイル ④スパゲッティ ⑤ノンエッグマヨネーズ ⑥さとう	①たまご ②きゅうにゅう ③ふたにく ④こなチーズ ⑤ゼラチン ⑥だいす	③にんじん トマト ④ビーマン たまねぎ ⑤マッシュルーム ⑥ブロッコリー にんじん ⑦カリフラワー レモン ⑧とうもろこし	③チキンフイヨン ④ウスターソース ⑤こしょう ⑥こしょう	628 Kcal 26.2 g 817 Kcal 33.1 g	ローズハム 豚肉 でん粉 砂糖 海藻ミネラル 香辛料 酵母エキス さつまあげ 豚肉 卵白 豆腐 砂糖 でん粉 地酒 植物性たん白 発酵調味料 ふどう糖 植物油 調味料
21金	①ふじもとまいごはん ②牛乳	③さつま芋入りみそ汁 ④れんこんのピリ辛炒め	①ふじもとまい ②なたねあぶら ③さつまいも ④なたねあぶら ⑤こまあぶら ⑥さとう	②きゅうにゅう ③とりにく ④おろし ⑤あつあげ ⑥みそ ⑦さつまあげ	③にんじん ねぎ ④だいこん ⑤こんにゃく ⑥れんこん ⑦しめじ	④うすくちしょうゆ ⑤みりん ⑥いちみつがらし	638 Kcal 22.3 g 797 Kcal 26.9 g	さつまあげ 豚肉 卵白 豆腐 砂糖 でん粉 地酒 植物性たん白 発酵調味料 ふどう糖 植物油 調味料

1月24日～28日は「鹿児島をまるごと味わう学校給食」です。

裏面の「食育だより」で説明しています。

24月	①ふじもとまいごはん ②牛乳	③とんこつのみそ煮 ④倉野小松菜の煮びたし	①ふじもとまい ②なたねあぶら ③じゃがいも ④くらざとう ⑤なたねあぶら ⑥さとう	②きゅうにゅう ③ふたにく ④あつあげ ⑤みそ ⑥いとこまほこ ⑦かつおだし	③にんじん ごぼう ④だいこん イングン ⑤しょうが こんにゃく ⑥こまつな ⑦だいこん	③しょうちゅう ④うすくちしょうゆ ⑤みりん ⑥いちみつがらし	657 Kcal 26.8 g 823 Kcal 33.2 g	さつま芋あん さつま芋 白生あん 水あめ 寒天 グラニュー糖 ソルビトール グリシン さんかんマーマレード さんかん 砂糖 かぼちゃプリンタルト 全卵 加糖卵黄 卵殻Ca かぼちゃ 砂糖 小麦粉 脱脂粉乳 マーガリン 乳又は乳製品 各主要原料とする食品 チキントリソフ キシリトール 香辛料 増粘剤 乳化剤 香料 pH調整剤
25火	①ひわきちやパン ②牛乳	③白いんげん豆と野菜のスープ ④とり肉のさんかんマーマレード焼き ⑤ゆでブロッコリー	①コッペパン ②さつまいもあん ③なたねあぶら ④じゃがいも ⑤さんかんマーマレード	②きゅうにゅう ③ベーコン ④しろいんげんまめ ⑤とりにく	①ひわきちや ②にんじん たまねぎ ③キャベツ こまつな ④セロリ ⑤しょうが にんにく ⑥ブロッコリー	③とりがスープ ④しろワイン ⑤うすくちしょうゆ ⑥こしょう ⑦うすくちしょうゆ ⑧さけ	615 Kcal 27.9 g 832 Kcal 36.2 g	千草焼 鶏卵 鶏肉 にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ 砂糖 穀類エキス しょうゆ フェニルアラニン 植物油脂 ケン酸鉄Na 発酵調味料 酵母エキス 加工でん粉 pH調整剤
26水	①さつま芋もち ②牛乳	③沢煮焼 ④千草焼 ⑤鹿児島県産かぼちゃプリンタルト	①こめ(県内産) むぎ ②さとう こま ③なたねあぶら ④でんぷん ⑤かぼちゃプリンタルト	①さつまあげ ②きゅうにゅう ③ふたにく ④いとこまほこ ⑤ちくさやき	③にんじん ごぼう ④たけのこ きぬさや ⑤にんじん ごぼう ⑥だいこん えのきたけ ⑦かいわれだいこん ⑧ほししいたけ	①うすくちしょうゆ ②みりん ③うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ ⑤さけ	655 Kcal 23.6 g 818 Kcal 29.1 g	すし酢 醸造酢 加糖ぶどう糖液糖 発酵調味料 鰹糸佃 鶏卵 加工でん粉 砂糖 料理酒 グリシン 酸味料
27木	①こめこいりパン ②牛乳	③さつまいものシチュー ④フレンチアーモンドサラダ	①こめこいりパン ②なたねあぶら ③さつまいも ④マーガリン こむぎこ ⑤なたねあぶら ⑥アーモンド さとう	②きゅうにゅう ③とりにく ④あおだいす ⑤きゅうにゅう	③たまねぎ ④ブロッコリー ⑤マッシュルーム ⑥にんじん キャベツ ⑦きゅうり ⑧とうもろこし	③チキンフイヨン ④コンソメ ⑤こしょう ⑥こしょう	637 Kcal 24.2 g 804 Kcal 29.9 g	きびなごフライ きびなご しょうが 還元水あめ でん粉 砂糖 たん白加水分解物 発酵調味料 米粉 パン粉 玄米粉 植物油 酵母エキス 香辛料
28金	①ふじもとまいごはん ②牛乳	③榎脳の鶏飯 ④きざみのり ⑤きびなごのカリカリフライ ⑥薩摩川内産さんかん ⑦【③④はごはんにかけてまじょう】	①ふじもとまい ②だいすあぶら	②きゅうにゅう ③ささみ ④きんしたまご ⑤きざみのり ⑥きびなごフライ	③にんじん こまつな ④しょうが ⑤つぼづけ ⑥ほししいたけ ⑦さんかん	③とりがスープ ④うすくちしょうゆ ⑤みりん	644 Kcal 29.6 g 811 Kcal 36.3 g	紫芋チップス さつま芋 砂糖 植物油
31月	①ふじもとまいごはん ②牛乳	★榎脳小6年塩屋璃津子さんが考えた こんだて ③ワカメと豆腐のほっこりすまし汁 ④ドコサヘキサエン酸いりさばのみそ煮 ⑤野菜たっぷりきんぴらごぼう ⑥紫芋チップス(小・中)	①ふじもとまい ②さとう ③なたねあぶら ④でんぷん ⑤こま ⑥こまあぶら ⑦さとう ⑧むらさきいもちチップス	②きゅうにゅう ③とらふ ④わかめ ⑤みそ ⑥あぶらあげ	③にんじん ④もやし ⑤たまねぎ ⑥ねぎ ⑦えのきたけ ⑧ごぼう ⑨きぬさや	③こんぶ ④かつおぶし ⑤みりん ⑥うすくちしょうゆ ⑦さけ ⑧みりん ⑨うすくちしょうゆ ⑩みりん	600 Kcal 25.7 g 766 Kcal 31.8 g	

♥ 中学3年生を対象に、リクエスト給食のアンケートを実施しました。榎脳中学校保体部のみなさんが集計してくださった結果を報告します。♥

♥ リクエストが多かった献立を、できるだけ3学期の給食にとり入れていきますので、お楽しみに！♥

主 食	・わかめ入り藤本米ごはん ・きなこあげパン ・メロンパン ・ココアメロンパン
温 食	・塩豚汁 ・ウインナーポトフ ・ラーメン ・うどん
小 食	・豚キムチいため ・からあげ ・はるまき ・フルーツポンチ
その他	・米粉のブルーベリータルト ・もも ・スイートポテト ・ムース

食育だより「ならひかえクイズ」の答え

- ① はやねはやおき
- ② えいようばらんす
- ③ たべたらうんどう